Fragen an die Psychologin

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2004)**

Heft 74

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Fragen an die Psychologin

Die Diplompsychologin Jessica Renner, 37, arbeitet seit 2002 an der Humaine Klinik Zihlschlacht in der Neurorehabilitation und widmet sich dort besonders den Patienten im Parkinsonzentrum. Zuvor war sie im Behinderten- und gerontopsychiatrischen Bereich tätig. Sie ist verheiratet und lebt in Konstanz.

Ich bin 57 und habe seit fünf Jahren Parkinson. In letzter Zeit bin ich immer weniger belastbar, viele Alltagshandlungen wie Haushalt oder Einkäufe bringen mich unter Stress. Oft verstärken sich dann sogar meine Symptome. Es wird immer schlimmer.

Durch die Parkinsonkrankheit treten für den Menschen belastende, stressige Situationen auf, in denen teilweise Ängste, Panikattacken oder auch eine Art Hilflosigkeit auftreten können. In solchen Momenten verstärken sich dann die Parkinsonsymptome, gerade weil der Kranke versucht, gegen die Situation anzugehen. Dagegen gibt es unterschiedliche Bewältigungsstrategien, die individuell in der Therapie analysiert und erarbeitet werden. Sie können auch versuchen, hier selbst an sich zu arbeiten. Wichtig in erster Linie ist hierbei die so genannte Selbstbeobachtung. Hier protokolliert man bestimmte Situationen und kann sich somit die Reaktionen und Verhaltensweisen leichter vor Augen führen.
Auch das Erstellen einer Art «Checkliste» kann hilfreich sein: In welchen Situationen tritt die Problematik verstärkt oder am häufigsten auf? So können Sie sich besser auf bestimmte Situationen vorbereiten und diese vorausplanen. Beispiel: Wie viel Zeit brauchen Sie für einen Arztbesuch? Entspannungsverfahren oder auch kleinere Pausen im Alltag helfen gut zur Stressbewältigung, in welcher Art und Form (Qi Gong, Atemtherapie, Entspannungsmusik usw), muss man individuell herausfinden. Ein Patient kann damit neue Kraft und Energie sammeln und ist allgemein auch ausgeglichener und entspannter. Wir Therapeuten arbeiten häufig auch mit der so genannten kognitiven Umstrukturierung. Zusammen mit dem Therapeuten erarbeitet man zunächst die meist negativen Gedanken und Gefühle in den Stresssituationen. Dann wird versucht, diese bewusst in positive Gedanken «umzuwandeln».

Insgesamt ist es wichtig, dass Sie versuchen, Ihren Alltag zu strukturieren und dabei immer kleinere Pausen – etwa zur Entspannung – einzuplanen. Ihre entspanntere und stimmungsmässig verbesserte Verfassung könnte sich positiv auf die Parkinsonsymptomatik auswirken.

Mein Mann (62) ist sehr erfolgreich im Beruf, vor kurzem bekam er Parkinson. Jetzt soll er frühzeitig pensioniert werden. Er sagt aber, er lasse sich nicht unterkriegen und will weiterhin arbeiten. Er findet, die Krankheit werde erst schlimm, wenn man sie akzeptiert. Er glaubt, er könne Parkinson besiegen. Ich bezweifle das, wir streiten häufig. Ich bin ratlos, wie ich ihm helfen kann.

Parkinson ist eine fortschreitende Krankheit, dagegen anzukämpfen und sie «besiegen» zu wollen ist eigentlich nicht der richtige Weg. In erster Linie gehört zur Krankheitsverarbeitung die Akzeptanz der Krankheit. Für viele ist die Diagnose «Parkinson» eine Art Schock, die Reaktionen darauf sind sehr unterschiedlich. Die einen ignorieren die Krankheit, die anderen geraten in eine depressive Stimmungslage.

Ihr Mann will sich «nicht unterkriegen lassen». Das ist sicherlich von Vorteil. Zur Verarbeitung braucht er zunächst Informationen über Parkinson, um so auf Fragen, etwa zu Medikamenten, Nebenwirkungen, Krankheitsverlauf usw., Antworten zu finden. Auch der Austausch mit Angehörigen oder anderen Parkinsonpatienten wäre sehr wichtig. Das Sprechen über die Krankheit fördert die Bewältigung krankheitsbedingter Belastungen und bringt bessere soziale Unterstützung. Gespräche mit Psychologen oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe könnten dabei hilfreich sein.

Weitere Schritte zur Krankheitsbewältigung wären Anpassungen des Alltags, z.B. so genannte Stolperfallen wie Teppiche zu entfernen oder Hilfsmittel für Ankleiden oder Essen zu verwenden. Ihr Mann sollte auch Verhaltensstrategien wie etwa die mentale Vorbereitung auf eine Bewegung lernen.

Er sollte sich aber auch nicht ausschliesslich mit der Krankheit befassen, sondern auch anderen Themen oder Aktivitäten nachgehen, die ihm möglich sind. Vielleicht können Sie ihm am besten mit Geduld helfen. Er muss selbst spüren, welche der vielen verschiedenen Bewältigungsstrategien eine Lösung für ihn sein kann. Verdrängung ist es sicher nicht.

Mein Mann (71) erhielt vor drei Jahren die Diagnose Parkinson. Zunächst ging es ihm ganz gut, aber jetzt wirkt er bedrückt, schläft sehr viel und will nicht mehr unter die Leute gehen. Gehört das zur Krankheit, müssen wir damit leben?

Depression wird als häufigste psychische Ursache bei Parkinson angesehen. Man unterscheidet zwischen organischer oder psychisch bedingter Depression. Typisch sind Symptome wie Antriebsstörung, Müdigkeit, vermindertes Interesse, Rückzug aus dem sozialen Leben etc. Je nach Art der Depression erfolgt entsprechend die medikamentöse bzw. psychologische Behandlung. Wichtig ist, dass man vor allem beim ersten Auftauchen der Symptome darüber redet (etwa mit einer Vertrauensperson), den Arzt um Rat fragt oder versucht, sich selbst zu helfen. Ihr Mann könnte vermehrt Spaziergänge unternehmen, eine Lieblingsbeschäftigung finden oder versuchen wieder auszuüben, den Tag strukturieren sowie Kontakte und Gespräche suchen.

Wesentlich bei der psychologischen Depressionsbehandlung ist auch die gedankliche Verarbeitung. Der Therapeut versucht dabei den Patienten zu begleiten, das Gesagte zu reflektieren und mit ihm Lösungen zu finden. Daneben darf man die medikamentöse Behandlung nicht ausser Acht lassen. Eine Verbesserung der körperlichen Beschwerden kann sich positiv auf die Psyche auswirken. Somit gibt eine genaue Analyse der depressiven Verstimmung Aufschluss über die Symptomatik und das benötigte Behandlungskonzept. Sprechen Sie mit dem Arzt darüber.